

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, QUALIDADE DO SONO, TABAGISMO E ALCOOLISMO ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS*****SEDENTARY BEHAVIOR, SLEEP QUALITY, TOBACCO AND ALCOHOLISM BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS******COMPORTAMIENTO SEDENTARIO, CALIDAD DEL SONO, TABAQUISMO Y ALCOHOLISMO ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS***

André Garcia Serapião<sup>1,\*</sup>  
Giovana da Silva Cance<sup>1,\*</sup>  
João Gabriel Valente Muniz<sup>1,\*</sup>  
Matheus Capalbo Batista<sup>1,\*</sup>  
Taís Cristina Polidoro<sup>1,\*</sup>  
Felipe Iankelevich Baracat<sup>2,3</sup>  
Bruna Turi Lynch<sup>3,4</sup>

**Resumo:** A aquisição de hábitos de vida não saudáveis em estudantes universitários está relacionada com a maior ocorrência de sedentarismo associada à perda da qualidade e do padrão do sono, tabagismo, alcoolismo (diretamente ligados à mudança e exigências da nova vida). Este estudo buscou identificar fatores de risco (sedentarismo, inatividade física, tabagismo, alcoolismo, alterações do sono e obesidade), associados à rotina diária de estudantes de Medicina de uma faculdade do interior paulista. A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2018, com participação de quarenta e cinco estudantes do quarto termo do curso acima citado. Foram investigadas questões relativas a dados pessoais, estilo de vida e saúde, sedentarismo, atividade física, consumo de álcool e tabaco, e sobrepeso. De acordo com o questionário, mais de sessenta por cento são do sexo feminino, e do total dos estudantes, boa parte passa quase dez horas/dia sentados, mais de 20% fumam, e quase cinquenta por cento ingerem até dez doses de alguma bebida alcoólica por semana, além de apresentarem alterações severas no sono, e tendência para desenvolver obesidade. Os dados são alarmantes, pois tais hábitos são disparadores de doenças crônicas não transmissíveis, que podem comprometer estes indivíduos futuramente. Diante do quadro e da alta prevalência de inatividade física, faz-se necessário o incentivo à prática esportiva na universidade e a hábitos

<sup>1</sup>Graduação em Medicina. Faculdades de Dracena - UNIFADRA. Dracena, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Graduação em Medicina. Especialista em Endoscopia Digestiva. Mestrado pela Faculdade de Medicina da USP.

<sup>3</sup> Docente do Departamento de Medicina, Faculdades de Dracena – UNIFADRA, Dracena, São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Graduação em Educação Física. Mestrado em Fisioterapia. Doutorado em Ciências da Motricidade. Lander University. Greenwood, SC, EUA. E-mail: [blynch@lander.edu](mailto:blynch@lander.edu).

\* Todos contribuíram igualmente para o artigo.

alimentares saudáveis, como prevenção para certas comorbidades, para que haja um ganho calórico adequado e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida. Estudos de intervenção devem incentivar os jovens a fim de diminuir as chances de apresentarem doenças crônicas na fase adulta.

**Descritores:** Sedentarismo. Tabagismo. Alcoolismo. Qualidade do sono. Universitários.

**Abstrac:** *The acquisition of unhealthy lifestyle by college students is related to a higher occurrence of sedentarism, which is also associated with poor sleep quality and patterns, smoking and alcoholism (the two latter being directly connected with the burden of demands that the new lifestyle brings). This study tried to identify risk factors associated with a daily routine that medicine students at the countryside of São Paulo are exposed to: sedentarism, lack of physical activity, smoking, alcoholism, sleep disturbance and obesity. The data collection occurred during the second semester of 2018, with the participation of forty-five students from the fourth term of the aforementioned medicine course. The questioner they were given investigated questions concerned with the subjects of personal data, lifestyle, health, sedentarism, physical activity, consume of alcohol and smoking quantity, and weight. The results were as follows: over 60% of the participants were female, and most of those who joined the study used to remain seated for almost 10 hours a day. Over 20% are smokers and almost 50% drink nearly 10 units of alcohol per week. They also exhibited severe sleep pattern irregularities and a tendency to become overweight. These data are alarming, due to the fact that those habits are triggers for non-transmissible chronic diseases that can affect those individuals in the future. In the light of the collected data, and in order to face the high prevalence of physical inactivity, encouragement is needed to involve students in sports and exercise while they are in college, and to develop healthier eating habits for prevention of diseases and comorbidities, so the students can have a proper calorie intake, and subsequently better life quality. Intervention studies should promote a healthier lifestyle with young people, so that they can minimize the chances of developing chronic diseases during their adulthood.*

**Descriptors:** Sedentary lifestyle. Smoking. Alcoholism. Sleep quality. University students.

**Resumen:** *La adquisición de hábitos de la vida poco saludables por parte de estudiantes universitarios está relacionada con la mayor incidencia de sedentarismo asociado con la pérdida de calidad y patrón de sueño, tabaquismo, alcoholismo (directamente relacionado con el cambio y las demandas de la nueva vida). Este estudio buscó identificar factores de riesgo (inactividad física, inactividad física, tabaquismo, alcoholismo, trastornos del sueño y obesidad), asociados con la rutina diaria de los estudiantes de medicina en una universidad del interior de São Paulo. La recopilación de datos tuvo lugar en el segundo semestre de 2018, con la participación de cuarenta y cinco estudiantes del cuarto trimestre del curso*

*mencionado. Se investigaron cuestiones relacionadas con datos personales, estilo de vida y salud, inactividad física, actividad física, consumo de alcohol y tabaco y sobrepeso. Según el cuestionario, más del sesenta por ciento son mujeres, y del total de estudiantes, la mayoría pasa casi diez horas al día sentadas, más del veinte por ciento fuma y casi el cincuenta por ciento ingiere hasta diez dosis de algunos bebida alcohólica por semana, además de presentar cambios severos en el sueño y una tendencia a desarrollar obesidad. Los datos son alarmantes, ya que tales hábitos desencadenan enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden comprometer a estas personas en el futuro. Dada la situación y la alta prevalencia de la inactividad física, es necesario fomentar la práctica deportiva en la universidad y los hábitos alimenticios saludables, como prevención de ciertas comorbilidades, para que haya un aumento calórico adecuado y, en consecuencia, la mejora de calidad de vida. Los estudios de intervención deberían alentar a los jóvenes a reducir sus posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta.*

**Palabras-clave:** *sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, calidad del sueño, universitarios.*

## INTRODUÇÃO

A inserção na vida universitária traz consigo muitas mudanças aos jovens em vários aspectos, principalmente no âmbito social. É geralmente nessa fase que os estudantes têm a primeira oportunidade de fazer parte de um grupo, sem supervisão dos pais ou familiares, o que os torna mais vulneráveis a tentar novas experiências, previamente proibidas, e até mesmo ilícitas.

Junto a isso, os estudantes adquirem novos hábitos, devido à rotina intensa de um curso integral como o de Medicina, e passam por mudanças que a princípio parecem insignificantes, porém, afetam diretamente seu estilo de vida (EV), trazendo consigo uma série de eventos, alguns deles inesperados, o que acarreta uma nova realidade para os estudantes em termos cognitivos e emocionais (VASCONCELOS, 2010). Considerando a influência do estilo de vida na saúde das pessoas, torna-se relevante abranger este assunto, uma vez que uma vida desregrada pode provocar consequências negativas, especialmente entre jovens universitários, que constituem um grupo vulnerável (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2014).

Nesse sentido, é importante que pesquisas sejam feitas para identificar medidas preventivas a essa classe de estudantes, já que, segundo dados do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP),

cerca de oito milhões de estudantes se matricularam em instituições de ensino superior nos anos de 2016 e 2017 no Brasil, demonstrando assim, a relevância epidemiológica desta parcela da população, no âmbito da promoção da saúde (BRASIL, 2017).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi identificar fatores de risco (sedentarismo, inatividade física, tabagismo, alcoolismo, alterações do sono e obesidade) entre estudantes de Medicina de uma faculdade do interior paulista.

## **METODOLOGIA**

### **POPULAÇÃO DO ESTUDO E ASPECTOS ÉTICOS**

Para o presente estudo, utilizamos amostragem por conveniência, que foi composta por estudantes universitários da Faculdades de Dracena (UNIFADRA), no município de Dracena (SP). Como critérios de inclusão, foram adotados: i) estar regularmente matriculado no curso de Medicina da Faculdades de Dracena (UNIFADRA); ii) idade superior a 18 anos; iii) assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa via Plataforma Brasil (CAAE n. 85635318.2.0000.5379, Parecer n. 2.753.675).

## **VARIÁVEIS**

### **ATIVIDADE FÍSICA**

Por meio de entrevista dirigida, as informações referentes à prática habitual de atividades físicas foram levantadas com o questionário de (BAECKE; BUREMA; FRIJTERS, 1982). O instrumento em questão é subdividido em três domínios de atividade física, como segue: i) ocupacionais; ii) exercícios e atividades esportivas; e iii) atividade física de lazer e locomoção. Foram considerados fisicamente inativos os estudantes que não acumularam 150 minutos semanais de atividade física no domínio exercícios e atividades esportivas.

### **TABAGISMO E ALCOOLISMO**

Participantes foram questionados sobre o hábito de fumar, quantidade de cigarros consumida por dia e quantidade de bebidas alcoólicas consumida por semana.

## **SOBREPESO E OBESIDADE**

Obesidade geral foi identificada pelo uso do índice de massa corporal (IMC), calculado com a utilização dos valores de massa corporal e estatura ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), obtidos por meio de um questionário que foi respondido pelos entrevistados. A presença de sobrepeso foi diagnosticada quando o IMC se apresentou entre 25 e  $29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$  e a de obesidade para  $> 30 \text{ kg}/\text{m}^2$ .

## **COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**

A avaliação de comportamentos sedentários foi feita por meio do questionário proposto por Mielke *et al.* (2014), que é composto por questões sobre tempo gasto em comportamentos sedentários em um dia da semana e considera cinco diferentes domínios: trabalho, transporte para o trabalho, escola/universidade, assistir TV e uso de computador em casa.

## **ALTERAÇÕES DO SONO**

A qualidade do sono foi analisada pelo *Mini Sleep Questionnaire*, validado para a população brasileira (FALAVIGNA *et al.*, 2011). Alterações leves e moderadas foram identificadas quando o escore foi superior a 24 pontos, e alterações severas acima de 30 pontos.

## **ANÁLISE ESTATÍSTICA**

As variáveis numéricas foram apresentadas por valores de média e desvio-padrão e as categóricas como frequência absoluta e relativa. A comparação das variáveis numéricas de acordo com sexo foi feita pelo teste t de Student para amostras independentes e a presença de associações entre variáveis categóricas foi feita pelo teste qui-quadrado. Todos os procedimentos estatísticos acima descritos foram executados no software estatístico BioEstat (versão 5.2) e a significância

estatística foi fixada em valores inferiores a 5%.

## RESULTADOS

Os resultados referentes às variáveis pesquisadas podem ser observados na Tabela 1. A faixa etária variou de 18 a 27 anos e a média de idade dos estudantes foi de 21,6 anos. Participaram do estudo 16 homens e 29 mulheres. Encontramos alta prevalência de consumidores de bebida alcoólica ( $n = 29$ ), somados entre os que ingerem mais de dez doses durante a semana, e os que ingerem até dez doses, e tabagistas ( $n = 10$ ). As alterações de sono estão altamente presentes, com mais da metade da amostra ( $n = 32$ ) relatando alterações moderadas ou severas na qualidade do sono, tendo alguns relatos sobre o uso de indutores do sono para que consigam adormecer.

**Tabela 1.** Características da amostra (Dracena, SP,  $n= 45$ ).

Variáveis numéricas	Média $\pm$ DP	
Idade (anos)	21,6 $\pm$ 2,9	
Tempo sentado semana (horas)	17,4 $\pm$ 5,2	
Tempo sentado FDS (horas)	9,4 $\pm$ 4,6	
Cigarros (número)	1,4 $\pm$ 4,8	
Bebidas alcoólicas (doses)	5,4 $\pm$ 9,1	
Sono (escore)	29,1 $\pm$ 9,0	
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	24,6 $\pm$ 4,2	
Variáveis categóricas	n (%)	
Sexo	Feminino	29 (64,4)
	Masculino	16 (35,6)
Inatividade física	< 150 min/sem	18 (40,0)
Tempo sentado semana	> 9 horas	45 (100,0)
Tempo sentado FDS	> 9 horas	27 (60,0)
Tabagismo	Fumante	10 (22,2)
Bebidas alcoólicas	Até 10 doses	22 (48,9)
	Mais 10 doses	7 (15,6)
Alterações sono	Leve-Moderada	11 (24,4)

IMC	Severa	21 (46,7)
	Sobrepeso	15 (33,3)
	Obesidade	3 (6,7)

**Notas:** DP: desvio-padrão; FDS: final de semana; sem: semana; IMC: índice de massa corporal.

Na Tabela 2 pode-se observar a comparação entre as variáveis numéricas, relacionadas com o estilo de vida, e o sexo dos participantes. Foi possível inferir que a idade dos participantes varia pouco, que os homens ( $n = 8,3$ ) passam, em média, menos tempo sentados durante o final de semana do que as mulheres ( $n = 11,3$ ), e durante a semana ambos passam em média 17 horas sentados. Podemos observar também uma diferença muito tênue entre os hábitos alcoólicos de homens e mulheres, com o sexo masculino (0,7) possuindo uma média levemente maior de consumo que as mulheres (0,6), bem como, os homens (26,6) também apresentam IMC mais elevado que elas (23,5).

**Tabela 2.** Comparação das variáveis numéricas de acordo com sexo (Dracena, SP,  $n = 45$ ).

Variáveis numéricas	Masculino ( $n = 16$ ) Média $\pm$ DP	Feminino ( $n = 29$ ) Média $\pm$ DP	$p$ -valor
Idade (anos)	21,7 $\pm$ 1,9	21,6 $\pm$ 3,3	0,161
Tempo sentado semana (horas)	17,9 $\pm$ 5,7	17 $\pm$ 4,9	0,350
Tempo sentado FDS (horas)	11,3 $\pm$ 5,0	8,3 $\pm$ 4,1	0,681
Cigarros (número)	0,4 $\pm$ 0,5	0,1 $\pm$ 0,3	0,001
Álcool (doses)	0,7 $\pm$ 0,4	0,6 $\pm$ 0,5	0,066
IMC ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )	26,6 $\pm$ 5,3	23,5 $\pm$ 3,0	0,060

**Notas:** FDS: final de semana; IMC: índice de massa corporal.

Os achados referentes às minúcias das variáveis em relação ao sexo dos participantes estão explicitados na Tabela 3. A partir dela podemos inferir que existe um maior hábito tabagista entre o sexo masculino (70%) em relação ao sexo feminino (30%). Em relação à qualidade do sono, as mulheres apresentam mais frequentemente alterações severas do que os homens (66,7% vs 33,3%). Considerando-se os resultados do IMC de cada grupo, as mulheres apresentaram

maioria das participantes na faixa da normalidade ( $n = 20$ ), sobrepeso ( $n = 9$ ), e sem ninguém na faixa da obesidade; por outro lado, os homens possuem a maior parte de sua população alocada nas faixas de sobrepeso ( $n = 6$ ) e obesidade ( $n = 3$ ).

**Tabela 3.** Comparação das variáveis categóricas de acordo com sexo (Dracena, SP,  $n = 45$ ).

Variáveis categóricas		Masculino ( $n = 16$ ) $n$ (%)	Feminino ( $n = 29$ ) $n$ (%)	$p$ -valor
Atividade física	< 150 min/sem	9 (33,3)	18 (66,7)	0,758
	$\geq$ 150 min/sem	7 (38,9)	11 (61,1)	
Tempo sentado				
FDS	< 9 horas	3 (16,7)	15 (83,3)	0,050
	> 9 horas	13 (48,1)	14 (51,9)	
Tabagismo	Não fumantes	9 (25,7)	26 (74,3)	0,021
	Fumantes	7 (70,0)	3 (30,0)	
Álcool	Não consome	4 (25,0)	12 (75,0)	0,005
	Até 10 doses	5 (22,7)	17 (77,3)	
	Mais 10 doses	7 (100,0)	0 (0,0)	
Alterações sono	Ausente	4 (30,8)	9 (69,2)	0,955
	Leve	-	-	
	Moderada	5 (45,5)	6 (54,5)	
	Severa	7 (33,3)	14 (66,7)	
IMC	Normal	7 (25,9)	20 (74,1)	0,024
	Sobrepeso	6 (40,0)	9 (60,0)	
	Obesidade	3 (100,0)	0 (0,0)	

**Notas:** FDS: final de semana; sem: semana; IMC: índice de massa corporal.

## DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo estão relacionados ao delineamento transversal e apresentados de forma a verificar associações entre as variáveis quanto às suas proporções. A maior parte dos acadêmicos, 29 (64,4%), era do sexo feminino.

De acordo com os resultados, percebemos que estes estudantes passam a maior parte de seu tempo sentados, estudando, tanto no ambiente universitário quanto em casa. Tal fato pode ter relação com boa parte desses estudantes serem sedentários, o que revela a inatividade física, que tem grande relação com a ansiedade, sendo os homens (0,4) a maior parcela que revela este sintoma que as mulheres (0,1) ( $p$ -valor= 0,001).

Uma pesquisa realizada na Universidade de Pernambuco, com 253 estudantes, observou que o Curso de Educação Física é o que possui a maior prevalência de acadêmicos ativos fisicamente: 131 (51,6%). Em contrapartida, o Curso de Medicina apresentou menores percentuais de atividade física: 22 (8,8%). Uma boa justificativa para os referidos achados é que os acadêmicos do Curso de Educação Física possuem a prática regular de atividades físicas na sua grade curricular. Entretanto, dado preocupante foi o encontrado nos demais cursos da saúde. Como aceitar que estudantes desses cursos, que vêm sendo capacitados para promover saúde, tenham um percentual tão alto de inatividade física? Uma das justificativas encontradas é que os cursos da área da saúde são, em sua maioria, no período integral, diminuindo assim a disponibilidade desses acadêmicos para a prática de atividades físicas (SANTOS *et al.*, 2014).

O ingresso na universidade é visto como um passaporte para a liberdade individual, como a exploração do novo, em que são formados novos grupos de amizade e novas rotinas. Essas mudanças podem contribuir para o uso do álcool e de outras drogas, tendo em vista que esses jovens tendem a copiar o comportamento de seu grupo, conforme relata um estudo que procurou analisar o consumo alcoólico na Universidade do Rio Grande (RS) (BAUMGARTEN; GOMES; FONSECA, 2012).

No que diz respeito à prática de exercícios físicos, valores significativos de sedentarismo foram evidenciados de forma que a falta de atividade física é observada como importante fator de risco preditivo de doenças cardiovasculares. A prevalência de sedentarismo neste estudo, considerando a falta de atividade física, foi de 40%. O sexo, idade, situação laboral, características econômicas (renda

mensal, classe social e com quem reside) e hábitos de vida são características que podem estar associadas ao baixo nível de atividade física (SILVA; TUCCI, 2014).

É importante ressaltar as limitações das pesquisas realizadas, tais como número amostral reduzido, número amostral não homogêneo entre homens e mulheres avaliados, peso e altura autorreferidos, ausência de um grupo controle, o que pode comprometer a avaliação de voluntários com excesso de peso. Estes fatores podem não demonstrar a real prevalência de sobrepeso e obesidade entre estudantes de Medicina e limitar comparações com dados epidemiológicos populacionais e com demais estudos realizados com estudantes de outros cursos acadêmicos, sendo necessárias novas pesquisas com esta população (DOBDELSTEYN *et al.*, 2001).

Um estudo transversal com 410 estudantes de Medicina de uma universidade do Sul do Brasil identificou a média de  $6,8 \pm 0,9$  horas de sono nos dias de semana e de  $8,3 \pm 1,4$  horas nos fins de semana de ( $p < 0,05$ ) (DANDA *et al.*, 2005). Algo semelhante ocorre em nosso estudo, que mostra que mais de 65% das mulheres têm alterações severas no sono.

No presente estudo, 64,5% dos acadêmicos de Medicina relataram fazer uso de bebidas alcoólicas, independentemente da periodicidade. Neste sentido, estudo realizado na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia verificou que os indicadores de consumo de bebidas alcoólicas foram bastante similares (66,34%) aos verificados aqui (PADUANI *et al.*, 2008). Por outro lado, ambos os estudos encontraram valores inferiores aos observados na Faculdade de Medicina de Marília, onde a maioria dos estudantes consumia bebidas alcoólicas (80,7% dos homens e 87% das mulheres) (BORINI, 1996). Os estudos comparativos usam métodos semelhantes ao do presente estudo para classificar o consumo de bebidas alcoólicas.

De forma geral, um provável motivo para o elevado consumo de álcool é a ampla aceitação social (GUTHRIE *et al.*, 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como explicitado acima, a inserção na vida universitária, especialmente no curso de Medicina traz consigo algumas mudanças de hábitos de vida, mudanças na rotina, que repercutem na saúde do jovem acadêmico. No entanto, ao serem analisados os fatores de risco no presente estudo, pôde se observar que os estudantes têm um gasto calórico muito baixo ao longo da semana devido à maior parte do tempo dedicarem-se aos estudos e atividades acadêmicas, deixando a atividade física em segundo plano. Contudo, nos finais de semana, obtêm um gasto energético maior, fruto de exercícios físicos que variam em grau de intensidade, de indivíduo para indivíduo, contribuindo dessa forma, para que haja maior gasto calórico, bem como regulação hormonal, proporcionados pela prática da atividade física esporádica.

Apesar de a maioria dos estudantes universitários de outras localidades apresentarem tendência ao uso de álcool e tabaco, não se pode dizer que estes se sobrepuseram sobre a amostra estudada, além do mais, muitos apresentaram quadros de obesidade. Assim, pode-se elaborar estudos futuros para a população jovem a respeito de como se propor uma dieta balanceada, aliada a exercícios físicos para gerar um gasto calórico que sobreponha o já feito pelo indivíduo no seu estado basal, bem como, incentivar a prática de atividades físicas, a fim de prevenir doenças na idade adulta e longeva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAECKE, J. A. H; BUREMA, J.; FRIJTERS, J. E. R. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. **The American journal of clinical nutrition**, v. 36, n. 5, p. 936-942, 1982.

BAUMGARTEN, L. Z.; GOMES, V. L. de O.; FONSECA, A. D. da. Consumo alcohólico entre universitarios (as) del área de la salud de la Universidade Federal do Rio Grande/RS: subsidios para enfermería. **Escola Anna Nery**, v. 16, n. 3, p. 530-535, 2012.

BORINI, P. Influencia do curso medico sobre os estudantes de medicina quanto ao uso de bebida alcoólica e sobre as atitudes, conceitos e concepções etiológicas relativos ao uso abusivo de álcool. **J. bras. psiquiatr**, v. 45, n. 12, p. 703-708, dez., 1996.

BRASIL. INEP- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Relatório Censo**. 2017.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Revisão da literatura sobre o estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 2, p. 66-76, 2014.

DANDA, G. J. da N. *et al.* Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. **J. bras. Psiquiatr.**, v. 54, n. 2, p. 102-106, abr./jun., 2005.

DOBDELSTEYN, C. J. *et al.* A comparative evaluation of waist circumference, waist-to-hip ratio and body mass index as indicators of cardiovascular risk factors. The Canadian Heart Health Surveys. **International journal of obesity**, v. 25, n. 5, p. 652-661, 2001.

FALAVIGNA, A. *et al.* Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep and Breathing**, v. 15, n. 3, p. 351-355, 2011.

GUTHRIE, E. A. *et al.* Embarking upon a medical career: psychological morbidity in first year medical students. **Medical education**, v. 29, n. 5, p. 337-341, 1995.

DOS SANTOS, L. R. *et al.* Análise do sedentarismo em estudantes universitários [Analysis of sedentary lifestyle among college students]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 22, n. 3, p. 416-421, 2014.

MIELKE, G. I. *et al.* Brazilian adults' sedentary behaviors by life domain: population-based study. **PloS one**, v. 9, n. 3, p. 91614, 2014.

PADUANI, G.F. *et al.* Consumo de álcool e fumo entre os estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 32, p. 84-91, 2008.

SILVA, É. C.; TUCCI, A. M. Cross-sectional study on the risk of alcohol use in a sample of students in a brazilian federal university. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 4, p. 317-325, 2014.

VASCONCELOS, N. B. Programa Nacional de Assistência Estudantil: uma análise da evolução da assistência estudantil ao longo da história da educação superior no Brasil. **Ensino em Revista**, v. 17, n. 2, jul./dez., 2010.